



【解説】

今月号「**今なら間に合う再加熱!!**」は、加熱不十分な食肉による食中毒の予防についてお知らせするものです。

鳥刺し、鶏わさなどの鶏肉を生や不十分な加熱で食べたり、生肉を扱った包丁、まな板、手指等により汚染された食品を原因とする「カンピロバクター食中毒」が頻発しています。

カンピロバクターを原因とする食中毒は全国で年間約200件発生しており、これは、細菌性食中毒の年間発生件数の7割ほどを占めています。

鶏肉は高率にカンピロバクターに汚染されており、生又は加熱不十分で食べることは非常に危険です。

また、カンピロバクターに感染すると、「手足の麻痺」などを主症状とし、重症例では「呼吸不全」を患う**ギラン・バレー症候群**という**後遺症**が出る可能性があります。

鶏肉だけでなく、牛肉や豚肉等でも、腸管出血性大腸菌やサルモネラ菌、肝炎ウイルス等、加熱不十分なお肉による食中毒が発生しています。

お肉の食中毒予防には、「**しっかり加熱**」が重要です。

肉は**中心部まで75度 1分以上**を満たすよう、しっかり加熱してから食べましょう。

生肉を調理した後は手や調理器具をよく洗い、他の食品への汚染を防ぎましょう。



[カンピロバクター食中毒について | 埼玉県](#)

カンピロバクター食中毒と予防方法について動画で説明しています。

[お肉はよく焼いて食べよう | 厚生労働省](#)

お肉の様々な食中毒と、その予防方法や規制について学べます。